

にんじん

下野市の採れたて野菜レシピ



●にんじんしりしり●

☆材料☆(2人分)

- にんじん ……1/2本(約100g)
 - ツナ缶 ……1/2缶(40g)
 - 卵 ……1/2個
 - かつお節……1/2パック(約3g)
 - 塩 ……少々
- ※お好みでめんつゆやしょうゆなどで味付けしても良いです

《作り方》

- ① にんじんは皮をむいて、細切りにする。
- ② フライパンにツナ缶を入れて中火で炒め、にんじんを加える。
- ③ にんじんをじっくり炒めたら、塩・かつお節を加えて全体に混ぜる。
- ④ にんじんを片側に寄せ、空いたところに溶き卵を入れて固まってきたら、全体を混ぜてできあがり。

ワンポイント💡

色が鮮やかで表面がなめらかなもの、茎の切り口が小さいものを選びましょう。

根にも葉にもカロテンをたっぷり含んでいます。カロテンは油と一緒に摂ると吸収が良くないます。

沖縄の郷土料理です。「しりしり」とは沖縄の方言で「せん切り」という意味です。

下野市健康増進課

しいたけ

下野市の採れたて野菜レシピ



●しいたけのチーズ焼き●

☆材料☆(作りやすい分量)

- しいたけ……3個
 - A
 - みそ……小さじ1
 - マヨネーズ…
 - 大さじ1/2~1
 - とろけるスライスチーズ……1/2~1枚
- ※お好みで、七味唐辛子など

《作り方》

- ① しいたけは軸を取り、取った軸はみじん切りにする。
- ② Aと①のみじん切りにした軸を和える。
- ③ しいたけのかさを下にして、くぼみに②のをのせる。
- ④ チーズを適当な大きさに切り、③にのせる。
- ⑤ オーブントースターで、アルミ箔を敷いて軽く焦げ目がつくまで焼く。

ワンポイント💡

湿気があると傷みが早いので、乾かしてからラップに包んで冷蔵庫へ入れましょう。

ほとんどのきのこが水につけると風味が落ちるので、水で洗うよりもふきんで軽くふいて使いましょう。見た目にきれいならば、洗う必要はありません。



下野市健康増進課